АСТ
издательство

быстро, вкусно, просто

# Суши и роллы готовим дома

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Суши – полезная, здоровая и вкусная еда. Если вы хотите научиться готовить дома популярные суши и роллы, то эта книга поможет вам в этом, а также раскроет многие секреты японской кухни. Смелее беритесь за дело – и у вас все получится. Для широкого круга читателей.


- Суши и роллы готовим дома
  - Самое популярное блюдо японской кухни
    - 
  - Виды суши
    - 
  - Продукты для суши и роллов
    - Рис
      - 
    - Рыбопродукты
      - 
    - Рыба
      - 
    - Водоросли
      - 
    - Специи и пряности
      - 
    - Основные способы резки продуктов для сашими и суши
      - 
  - Утварь для суши
    - 
  - Рецепты суши и ролл
    - 

# Суши и роллы готовим дома (составитель Дарья Костина)

# Самое популярное блюдо японской кухни

*Суши* – это визитная карточка японской кухни, блюдо, снискавшее популярность по всему миру. Состав суши прост: рис, рыба, нори.

*Рыба* в суши может употребляться как в сыром, так и в обработанном виде. Употребление сырой морской рыбы не представляет опасности для здоровья человека, так как в ней, в отличие от речной, не содержатся паразиты.

*Рис* не только является источником клетчатки, которая способствует снижению уровня холестерина, нормализует деятельность кишечника, легко переваривается, а в желудке способна всасывать воду, занимая определенный объем и снижая, тем самым аппетит, но и способствует повышению уровня интеллекта.

*Нори* – это специальные листья водоросли, которые используют для приготовления суши. Сами японцы употребляют нори практически ежедневно, что благотворно сказывается на их здоровье. В этой морской капусте содержится большое количество йода, необходимое для правильного функционирования щитовидной железы. Достаточно съедать 30 г нори в день, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в йоде.

Специалисты в области диетологии считают суши хорошо сбалансированной, здоровой пищей, так как в них содержится много питательных веществ, в том числе минералы и витамины, которые, как правило, частично теряются в процессе кулинарной обработки.

*Роллы* – это разновидность суши, японское блюдо, приготовленное из риса, свежей рыбы, с возможным добавлением авокадо или огурца, и специальных водорослей. Все ингредиенты раскладывают слоями на водоросли, начиная с риса, затем рыба или авокадо, или огурец, после чего аккуратно сворачивают в рулет и разрезают на равные части размером примерно 2,5 см.

В состав роллов входят морепродукты и нории, рис. В отличие от остальных видов суши, рулеты из риса требуют особых кулинарных навыков, а также макису – специального коврика из бамбука. Впрочем, люди, имеющие определенный опыт в приготовлении роллов в домашних условиях, ухитряются обходиться полотенцем или листом бумаги. Если же вы все-таки решили готовить роллы часто – лучше приобрести бамбуковый коврик.

Итак, чем же суши отличается от роллов? Суши – это рисовая длинная колбаска, на которую обычно кладут кусочек рыбы. Это может быть тунец, лосось, копченый угорь, креветка или осьминог. Филе рыбы перевязывают вместе с рисом тонкой полоской нори (лист сушеной морской водоросли). А роллы – это рулет, внутри которого определенная начинка, завернутая в рис. Часто рис с начинкой завернуты в лист нори, однако есть разновидность роллов, когда нори находится внутри рулетов. Если нори находится сверху, то это нори-маки. Если нори внутри – уро-маки.

Сегодня по всему миру открываются сотни и тысячи суши-баров. Так почему же не последовать мировой моде и не научиться готовить самим суши и роллы?

Книга дает возможность разобраться в составе японских блюд и насладиться их вкусом в домашних условиях.

Успехов вам и приятного аппетита!

# Виды суши

*Нигиридзуси* – смазанный васаби рисовый пирожок с креветкой или рыбой на нем.

*Гункан-маки* – овальный рисовый пирожок, по периметру обрамленный полоской водоросли нори. Начинен ингредиентами, присущими нори, такими, как икра, натто или салат из макарон.

*Макидзуси* – суши цилиндрической формы, сделанные с применением бамбукового коврика макису. Обычно макидзуси завернуты в нори, иногда в тонкий омлет. Макидзуси обычно разрезают на 6 либо 8 штук.

*Футомаки* – большие цилиндрические рулеты, суши, в которых нори находится снаружи. Нередко в них 2–3 вида начинки.

*Хосомаки* – маленькие цилиндрические рулеты, суши, в которых нори находится снаружи. Делаются, как правило, с одним видом начинки.

*Тэмаки* – большие суши в форме конуса, нори снаружи, ингредиенты «выливаются» с широкого конца. Обычно их едят пальцами.

*Урамаки* – рулеты средней величины с двумя или более видами начинок. Рис находится снаружи, а нори – внутри. Начинка расположена в середине и окружена слоем нори, затем идет обмакнутый в икру рис или поджаренные семена сезама.

*Осидзуси* – суши в форме брусочка, сделанные с помощью приспособления ошибако.

*Инаридзуси* – мешочек из жареного во фритюре тофу, омлета или засушенной тыквы, наполненный рисом.

*Тирасидзуси* – тарелка риса с начинкой, рассыпанной поверх него. Второе название – барадзуси.

*Эдомэ тирасидзуси* – сырые ингредиенты, красиво уложенные поверх риса.

*Гомокудзуси* – сырые или приготовленные ингредиенты, смешанные с рисом.

*Нарэдзуси* – самый старый вид суши. Рыбу засаливают, затем перекладывают слоями с рисом.

# Продукты для суши и роллов

# Рис

Рис различается по степени обработки, то есть может быть шелушенным или шлифованным. У шелушенного риса при предварительной очистке удаляется только шелуха, поверхностный слой, тогда как шлифованный рис тщательно полируется, лишаясь при этом высевок и ростков. С точки зрения содержания питательных веществ шелушенный рис предпочтительнее.

Шлифованный рис также имеет свои преимущества. Одно из них – это эстетичный вид готового продукта. Белый шлифованный рис более контрастно выглядит на фоне разноцветного гарнира, делая блюдо привлекательным и аппетитным. Кроме того, шлифованный рис легче подкрашивать, благодаря чему можно получить яркий и привлекательный готовый продукт.

**Обработка риса**

Для приготовления блюд из японского риса его необходимо тщательно промыть холодной водой, а затем откинуть на сито и оставить минимум на полчаса, а лучше – на час. При соблюдении этого условия можно быть уверенным, что рис понемногу вберет в себя нужное количество воды, оставшейся на поверхности зерен, но при этом не размокнет. Можно замочить рис на 10–15 минут в большом количестве воды, а затем дать воде стечь. Хорошо увлажненный рис приобретает мягкий матовый оттенок. Как правило, чтобы приготовить блюдо на двоих, требуется 200 г риса. Меньше брать не рекомендуется, так как в этом случае рис не сможет впитать нужное количество влаги.

На вкус готового риса могут повлиять также ширина, глубина и материал кастрюли, в которой он варится. Один из способов получить хороший результат – воспользоваться электрической рисоваркой. В микроволновой печи японский рис обычно не варят.

Мотигоме (клейкий рис) перед приготовлением следует замочить на ночь, варить его нужно 30–40 минут, и лучше на пару, чем в воде. Желательно использовать для этой цели большую бамбуковую пароварку: в ней можно разложить рис тонким слоем. Если варить рис в воде, то нужно взять 1 часть мотигоме на 4 части обыкновенного риса.

***Варианты приготовления риса для суши***

*Вариант 1*

1. Тщательно промыть рис в холодной воде, меняя воду, пока она не станет прозрачной, затем откинуть его на сито и оставить на час.

2. Положить рис в глубокую кастрюлю и залить водой. Воды должно быть на 1/5 больше, чем риса (на 200 г риса – около 250 мл воды). Кастрюля должна быть заполнена водой не более чем на треть. Чтобы рис был более ароматным, можно положить в воду квадратный кусочек водоросли конбу размером 5 см, который следует вынуть прежде, чем вода закипит.

3. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить на средний огонь и довести до кипения – на это потребуется около 5 минут. Затем убавить огонь до минимума и варить рис при слабом кипении 10–13 минут, пока он не впитает всю воду.

4. Снять кастрюлю с огня и дать постоять, не открывая крышку, 10–15 минут.

5. В мерной чашке соединить столовую ложку японского рисового уксуса или белого винного уксуса, 7 1?2 чайных ложек сахара и 2 чайные ложки морской соли и хорошо перемешать, чтобы сахар и соль растворились.

6. Рис переложить во влажный деревянный таз для суши и полить уксусной смесью. Деревянной лопаточкой смешать смесь с рисом – рис следует переворачивать, но не перемешивать. Прежде чем приступить к приготовлению суши, дать рису остыть.

*Вариант 2*

1. За один час до варки риса тщательно промыть его в посуде с плоским дном, при этом следует тереть влажные зерна по стенкам и дну. Таким образом удаляется вся плева или остатки лущения. Дать стечь воде и добавить свежей. Повторять все до тех пор, пока вода не станет чистой. Просушить рис, добавить воды и дать рису настояться. Мыть рис и отмачивать его в воде следует за 30 минут до варки.

2. Всыпать в посуду рис и добавить отмеренное количество воды (воды должно быть на 1?5 больше, чем риса), накрыть крышкой. Поставить кастрюлю на средний огонь. Как только вода закипит, уменьшить пламя и варить примерно 10 минут. Выключить огонь и дать настояться рису 10 минут. Не снимать крышку при варке, чтобы не выпустить пар и не испортить рис.

3. Ставя на огонь рис и воду в расчете на 3 стакана риса, добавить кусочек комбу размером 6–7 см (протертый перед этим влажной салфеткой). Как только вода начнет закипать, вынуть комбу и добавить сакэ или мирин в расчете 1 столовая ложка на каждый стакан сухого риса.

4. Пока рис варится, можно приготовить для него уксусную

приправу. Для этого в расчете на 5 стаканов сухого риса смешать до обретения составом прозрачного вида в миске:

– 7–8 столовых ложек рисового уксуса, 1 столовую ложку соли;

– 4–5 столовых ложек сахара (его количество следует уменьшить наполовину, если нужно готовить лепное суши с рисом).

5. Смочить водой широкую смесильную миску. Удалить излишки влаги. Смочить миску второй раз подкисленной водой (2– 3 столовые ложки уксуса на 1 стакан воды). Вытереть излишки влаги. Всыпать отваренный рис в центр миски. Дать остыть рису примерно 10 минут.

6. Вылить рисовую приправу на верхушку образовавшейся горки риса.

7. Утопить до конца лопатку или широкую деревянную ложку и начинать перемешивать горку риса, чтобы равномерно распределить приправу.

8. Перемешивая, нужно обмахивать рис веером. Проветривание риса придает ему жемчужный блеск.

9. Обязательно нужно смахивать всякое рисовое зерно, прилипающее к стенкам миски, смоченной в подкисленной воде салфеткой. Охлажденный до температуры тела рис готов к употреблению.

*Вариант 3*

1. Довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

2. В маленькой кастрюле смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

*Вариант 4*

1. Промыть рис до чистой воды.

2. Выложить его в кастрюлю, залить водой и оставить на полчаса набухать.

3. Поставить рис на огонь и довести до кипения.

4. Убавить огонь до минимума и варить рис еще 10 минут.

5. Выключить горелку и дать рису потомиться еще 20 минут.

6. За это время приготовить уксус для суши: в небольшой кастрюле, поставленной на огонь, смешать все ингредиенты и нагревать, пока сахар и соль не растворятся.

7. Выложить рис на лист пергамента, побрызгать готовым уксусом и перемешать так, как будто вы режете его. При помощи

веера остудить рис до температуры тела.

### *Простой способ приготовления риса для суши*

*• 1 кг вареного риса, 5 ст. ложек рисового уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.*

Отварить рис. Пока он готовится, тщательно перемешать сахар, соль и уксус до полного растворения сахара и соли. Переложить рис в отдельную посуду, желательно деревянную, и полить его уксусной смесью. Плоской деревянной лопаточкой быстро перемешать рис, равномерно распределяя по нему уксусную смесь и обмахивая его ладонью, чтобы он остыл как можно быстрее.

Белый шлифованный рис можно окрасить в различные цвета, чтобы сделать готовое блюдо контрастным и придать ему таким образом праздничный вид.

Если вместо яблочного уксуса для приготовления уксусной смеси использовать красный сливовый уксус, то рис приобретет розовый цвет.

Если в воду перед отвариванием риса добавить 1 чайную ложку куркумы, рис получится ярко-желтым.

Если в уже готовый рис суши замешать 2 столовые ложки молотых морских водорослей, он станет нежно-зеленым.

### *Приготовление шелушенного риса для суши*

*• 700 г шелушенного риса, 700 мл холодной воды, 1 ч. ложка соли, 70 мл сливового уксуса, 3 ст. ложки мирина.*

Тщательно промыть и высушить рис. Поместить его в кастрюлю, залить водой и посолить. Отварить как обычный рис. Смешать сливовый уксус и мирин. Когда рис будет готов, дать ему постоять 15 минут, а затем переложить в большую посуду, желательно деревянную, и полить уксусной смесью. Плоской деревянной лопаточкой быстро перемешать рис, захватывая небольшие его порции и стараясь не раздавить рисинки. Равномерно распределяя уксусную смесь по рису, обмахивать его ладонью, чтобы он остыл как можно быстрее. Когда рис остынет, его можно использовать для приготовления суши.

## *Приготовление шлифованного риса для суши*

*• 700 г шлифованного риса, 700 г холодной воды, 2 ст. ложки саке, 1 пластинка бурых водорослей комбу, 70 мл яблочного уксуса, 1 ст. ложка меда, 1ст. ложка соли.*

Тщательно промыть и высушить рис. Поместить рис в кастрюлю, залить водой, добавить саке и бурые водоросли и дать постоять 1 час. Удалить водоросли и отварить рис как обычно. Когда он будет готов, дать ему постоять 15 минут. Смешать яблочный уксус, мед и соль. Переложить рис в большую посуду, желательно деревянную, и полить его уксусной смесью. Плоской деревянной лопаточкой перемешать рис, равномерно распределяя по нему уксусную смесь, и одновременно с этим обмахивать рис ладонью, стараясь как можно быстрее остудить его. Когда рис остынет, его можно использовать для приготовления суши.

# Рыбопродукты

В японской кулинарии используется множество видов рыбопродуктов. Они просты в применении и могут пригодиться домашнему кулинару в качестве ароматизаторов и вкусовых добавок.

Кацуо-буси

Это сваренный и засушенный целиком малый тунец кацуо, с которого по мере надобности срезают тонкие рыбные хлопья – стружки. Кацуо-буси – один из основных ингредиентов бульона даси; также его используют как приправу.

Нибоси

Это твердые вяленые сардины, которые используются для приготовления очень ароматного бульона даси. Нибоси следует кипятить около 5 минут, чтобы проявился их аромат, а бульон получился более крепким. Поэтому бульон из нибоси идет на жирные супы, такие как суп с мисо и бульон для лапши соба или удон.

Унаги но кабайяки

Для получения этого продукта филе угря варят на пару, а затем жарят или грилируют в густом сладком соевом соусе. Этот мягкий рыбный полуфабрикат не похож на угря ни видом, ни вкусом. Его кладут поверх горячего отварного риса, полив соусом и посыпав сантё (смесью семи пряностей).

Хидара

Это вяленое филе трески можно жарить на гриле, а затем есть с рисом. Кроме того, из него готовят закуски к напиткам.

Сирасу-боси

Сирасу (маленькие белые жареные сардинки) используются для приготовления многих вяленых рыбопродуктов. Сирасу-боси – это мягкие вяленые сирасу, которые едят в натуральном виде или смешивая с другими компонентами, например, с тертым дайконом или с соевым соусом. Сирасубоси хорошо сочетаются с горячим отварным рисом, из них часто готовят закуски и начинку для онигири (рисовых шариков).

Медзаси

Это целые полупровяленные сардины, нанизанные по 4– 6 штук на соломинку, продетую сквозь глаза. Медзаси едят с горячим отварным рисом или с саке, слегка поджарив их на гриле. Сардины можно есть целиком, с костями, головой и внутренностями,– это очень питательное, богатое кальцием и протеином, но в то же время недорогое повседневное блюдо.

Сисямо

Эта маленькая, длиной 10–15 см, тонкая розовато-серебристая рыбка водится только в северной части Тихого и Атлантического океанов и считается одним из лучших японских деликатесов к саке и потому дорого стоит. Особенно ценится комоти-сисямо (с икрой).

Татми-иваси

Для получения татами-иваси маленькие жареные сардинки скрепляют вместе и высушивают в тонкий лист, подобно водорослям нори. Перед подачей к столу этот лист слегка обжаривают на гриле – получается превосходная закуска к напиткам, особенно с горячим отварным рисом. Татами-иваси обладают нежным сладковатым вкусом и сочным ароматом, но за пределами Японии в магазинах обычно не встречаются.

Тадзукури

Для тадзукури маленькие сушеные сардины слегка обжаривают в мелкой сковороде. Подают тадзукури как самостоятельную закуску или к напиткам. У тадзукури своеобразный умами (сочный аромат). Тадзукури в сахаре наряду с другими острыми яствами считаются праздничным новогодним угощением. Тадзукури не только вкусны, но и очень питательны, так как богаты кальцием.

# Рыба

## *Как выбрать рыбу для суши*

Рыба и моллюски с ракообразными, идущие на приготовление суши, прежде всего должны быть свежими, поскольку в большинстве случаев их едят в сыром виде. Умение определить свежесть целой рыбины, кусков рыбы, моллюсков с ракообразными и прочих даров моря позволит вам по возможности выбрать самую свежую и, значит, наиболее вкусную рыбу на рыбном рынке или лучше всего сохранившуюся замороженную рыбу в крупном магазине.

Особенно важно, чтобы свежей была целая рыба, со всеми внутренностями, то есть непотрошеная. При осмотре такой рыбы нужно убедиться, что чешуя не повреждена и блестит, плоть упругая, глаза черные и прозрачные, не налиты кровью, брюхо твердое, жабры ярко-красные. И, конечно, отсутствие всякого рыбного запаха! Мутные глаза и грязносерые жабры говорят о том, что такую рыбу нужно отваривать.

Покупая куски рыбы, убедитесь, что мякоть твердая и блестит и кровь на срезах ярко-красная. Поскольку при мытье кусков рыбы ее мясо теряет вкус и делается рыхлым, лучше всего покупать рыбу целиком и разделывать ее дома.

Купив рыбу, следует как можно быстрее ее разделать, после чего хранить в холоде. Если вскоре вы будете готовить рыбу, поместите ее в холодильник, обернув предварительно влажной тряпкой. Если же разделанная рыба будет находиться в холодильнике более полусуток, лучше держать ее в целлофановом пакете. Открытая рыба в холодильнике высыхает.

Вкус мороженой рыбы зависит от того, насколько глубоко она оттаяла. Рыба лучше всего оттает, если ее поместить на ночь в холодильник, где она будет размораживаться постепенно. Но в случае спешки рыбу можно разморозить в подсоленной воде. Пресноводную рыбу следует положить в раствор с расчетом 1?2 чайной ложки соли на 4 стакана воды;

для морской рыбы нужна 1 столовая ложка соли на 4 стакана воды. Это позволит избежать потери многих вкусовых качеств. Но нельзя давать мороженой рыбе оттаивать полностью. Как только ее можно будет резать ножом – она готова к последующей обработке.

Магуро

Магуро, или тунец, принадлежит к тому же семейству, что и скумбрия. Существует несколько видов этой рыбы: обыкновенный (в Японии его называют черным), большеглазый, желтоперый, длиннoперый и австралийский.

В Японии тунец, как правило, попадает на прилавок в виде толстых прямоугольных кусков, из которых удобно нарезать сасими. Эти куски бывают двух видов – аками и торо – в зависимости от того, из какой части рыбы они вырезаны: аками, красное мясо,– из спинки, а торо, жирное мясо,– из брюшка. Торо, учитывая жирность мяса, иногда делят на тютоpо, то есть среднее торо, и о-торо – большое торо.

У магуро нежный сладкий вкус и плотная гладкая мякоть. Чаще всего из магуро готовят сасими и суши, салаты с уксусом, терияки, а также тушеные блюда. Кроме того, соленого тунца жарят на гриле. Длиннoперого тунца сырым не едят, но он продается в виде консервированных стейков.

Сырого тунца следует использовать сразу же или хранить в холодильнике не более двух дней. Его можно также заморозить.

Кацуо

Малый, или полосатый, тунец – одна из самых важных и универсальных рыб в японской кулинарии. Мясо у кацуо темно–красное, намного темнее, чем у тунца, со слабым рыбным запахом. Самое известное блюдо из кацуо – та-таки (ломтики сырого мяса с соусом), которое едят с имбирем, чесноком и другими пряностями.

Судзуки

Морской окунь достигает в длину 1 м. Экземпляры длиной более 60 см вкуснее мелких. Розовато-белое мясо морского окуня имеет нежный вкус и комковатую структуру, что придает сасими и суши приятную свежесть. Морского окуня следует лишь слегка отваривать: с соусом, в супе, в рагу или на пару. Для жаренья он не годится, так как его мясо слишком нежное.

Тай

Морской лещ, или тай – рыба для праздничных блюд. Красный тай имеет красновато-серебристую окраску и краснеет при жаренье, а красный цвет в Японии считается символом праздника и радости.

Мясо морского леща молочно-белое и после тепловой обработки распадается на хлопья, поэтому из него делают соборо (рыбные хлопья). Кроме того, с ним готовят сасими и суши, например осидзуси (прессованное суши), а также супы и блюда из

риса.

Карей

Это название семейства, объединяющего более ста видов рыб. Лучшей рыбой в этом семействе считается камбала.

Некоторые предпочитают белокорого палтуса за превосходную мясистую структуру. У морского языка мясо более рыхлое, а вкус не так ярко выражен. Карей – рыба универсальная, их можно жарить в сковороде и на гриле, тушить, а также готовить из них сасими.

Хираме

Это род морского языка, плоская рыба, у которой глаза расположены на спине. Это один из наиболее часто используемых в японской кулинарии видов рыбы: хираме жарят, варят на пару и тушат, с ним готовят салаты и овощные блюда с уксусом, а также суши и сасими.

Саба

Саба (скумбрия) – красивая рыба с красным мясом; использовать ее необходимо в день вылова, так как она очень быстро портится. У свежей сабы ясные глаза, блестящая шкура, а внутренности не имеют неприятного запаха. Мясо у сабы сочное, но пахнет рыбой; этот запах можно ослабить с помощью соли. Также саба хорошо сочетается с мисо и уксусом. Сасими из сабы следует есть, обмакивая в соевый соус, смешанный с тертым свежим имбирем.

Иваси

Иваси (сардины) входят в число рыб, наиболее употребляемых в японской кухне, и составляют 25% всей добычи японских рыбных промыслов. Свежие иваси жарят в сковороде и на гриле, маринуют, используют в смешанных суши, а из фарша иваси делают рыбные фрикадельки.

Самма

У этой рыбы, известной также как сайра, длинное узкое тело, иссиня-черная спина и блестящее серебристо-белое брюхо. Осенью она вкуснее всего, так как достигает максимальной, 20%-ной, жирности. Осеннюю самму лучше всего жарить целиком, на гриле или в сковороде, и подавать с тертым дайконом и соевым соусом, чтобы смягчить рыбный запах. Вяленая самма также пользуется большой популярностью. В другие времена года, когда самма не такая жирная, ее используют для приготовления суши или салатов с уксусной заправкой. В продаже часто имеются консервы из саммы.

## *Моллюски и ракообразные*

Наряду с рыбой неотъемлемой частью японской кухни являются моллюски и ракообразные. Большинство видов используется для приготовления сасими и суши, а также для других блюд.

Эби

Среди множества видов ракообразных, используемых в японской кулинарии, львиную долю составляют креветки. Курума-эби (тигровые креветки) бывают длиной до 20 см, у них светлый красноватый панцирь с коричневыми или синекрасными полосками. Уси-эби (черные тигровые креветки) наряду с тигровыми считаются самыми вкусными. Окраска у них темно-серая, с черными полосками. Те и другие креветки лучше всего есть сырыми, свежими, но их также жарят, грилируют, тушат и готовят с ними супы.

Светло-серые кораи-эби (китайские креветки), именуемые также тайсё-эби, используют для приготовления темпуры и других жареных блюд; кроме того, их обжаривают и тушат.

Японские шримсы, такие как сиба-эби и ботан-эби, сыми также ама-эби, получается прекрасное суши. Тенага-эби (пресноводные шримсы), с длинными усами, жарят и тушат, а мелкие шримсы, сакура-би, в основном сушат.

В Японии все шримсы и креветки продают свежими, иногда живыми, но в западные магазины они поступают только в замороженном виде, зато имеются в продаже круглый год. При варке они становятся светло-красными или розовыми.

Исе-эби

У исе-эби, японского лангуста, панцирь коричневый или красновато-пурпурный, а клешни меньше, чем у большинства американских и европейских лангустов. Лангуст – традиционное украшение японского праздничного стола, так как при варке он приобретает красный цвет, который в Японии символизирует счастье.

У лангуста необычно твердое сладкое мясо с восхитительным ароматом. Из свежих лангустов почти всегда делают сасими.

Кани

Наиболее распространены табара-гани (королевский краб), кегани (волосатый краб) и цувай-гани (снежный краб). На рынок крабы поступают уже сваренными в воде или на пару, их варят сразу же после вылова, так как их внутренности быстро портятся.

У крабов идет в пищу, главным образом, мясо из клешней, чаще всего его едят сырым, с цитрусовым соусом, либо в салатах, жареных, грилированных блюдах и рагу. Кроме этого, крабовое мясо – один из основных компонентов суши. Однако для вареных и жареных блюд в основном используется консервированное

крабовое мясо.

Ика

Кальмары для японцев – привычная еда. В японской кулинарии используется несколько видов этих моллюсков; из каких кальмаров готовить то или иное блюдо, зависит от их вкуса, цвета, структуры и времени года.

Из сырого кальмара можно готовить сасими. Кальмаров нельзя долго варить, так как переваренный кальмар становится жестким. Из целых тушек кальмара готовят ика-дзуси (кальмар, фаршированный рисом для суши).

Тако

Оригинальный вид японским блюдам из осьминога придает контраст его молочно-белого мяса с темно-красной кожей (при тепловой обработке осьминог краснеет) и необычная круглая форма нарезанных щупалец. В японской кухне бланшированные щупальца осьминога используют для приготовления сашими и салатов.

Хотате-гай

Морские гребешки, благодаря своему размеру и вкусовому сходству с рыбой, имеют весьма широкую область применения. Они являются обязательными компонентами суши и сасими. С гребешками готовят также салаты с уксусной заправкой и супы. Кроме того, их можно жарить, тушить и грилировать, предварительно засолив.

Каки

В морях, омывающих Японию, водится несколько видов устриц. Раковина самого распространенного из них – каки (гигантской тихоокеанской устрицы), в отличие от круглой европейской устрицы, имеет вытянутую форму, достигая 8 см в длину и 5 см в ширину.

Чтобы есть устрицы сырыми, как принято в Японии, их нужно слегка приправить цитрусовым соевым соусом.

Икра

Икра считается деликатесом. Так как икру обычно засаливают, чтобы предохранить от порчи, она хорошо сочетается с пресным отварным рисом. Кроме того, икра является традиционным компонентом суши и используется для приготовления закусок.

Тарако

Ястычная икра трески называется тарако. Ястыки трески жарят или грилируют, а затем едят с рисом. Соленая тресковая икра называется ментаико, а приготовленная с красным жгучим перцем – караси ментаико. Как правило, тарако имеет слегка красноватый цвет: чтобы придать ей более привлекательный вид,

пользуются овощными красителями. Тарако используют для приготовления норимаки (суши, завернутого в водоросль нори), а также для закусок.

Кадзуноко

Кадзуноко, солено-сушеные молоки сельди. Перед употреблением в пищу их следует замочить на ночь в воде, чтобы размягчить и удалить лишнюю соль. Кадзуноко обычно едят в натуральном виде с кацуобуси, сушеными хлопьями из мяса малого тунца, слегка приправив соевым соусом. Кадзуноко используют для приготовления суши.

Уни

Уни, японский морской еж, представляет собой круглое колючее морское животное темного цвета. В диаметре уни, в зависимости от вида, бывают от 3–4 до 10 и более сантиметров. В пищу потребляется только икра морских ежей. Свежая икра уни используется для приготовления закусок, а также является традиционным компонентом суши. Из нее получается оригинальный золотистый кляр для некоторых морепродуктов, например для кальмара, зажаренного на гриле, а также необычная приправа к некоторым моллюскам.

# Водоросли

В японской кухне постоянно используются свыше тридцати видов водорослей и множество продуктов их переработки.

Большинство водорослей отличаются необыкновенно высоким (более 50%) содержанием углеводов, способствующих пищеварению. Кроме того водоросли богаты железом, кальцием, фосфором, йодом и витаминами А и С. Водоросли и продукты из них поступают в продажу в сушеном виде.

Конбу

Японскую кухню трудно себе представить без этой большой бурой водоросли. Она используется в натуральном виде, а также придает тонкий аромат многим блюдам, богата йодом, кальцием и растительной клетчаткой.

Из сушеной конбу производят различные продукты, такие как нарезанная конбу для острых закусок и цукудани (тушеная пряная закуска). В числе других популярных продуктов из конбу следует назвать тороро и оборо, которые представляют собой тонко нарезанную конбу. Для тороро лист конбу режут вдоль очень узкими полосками, которые едят с рисом или кладут в прозрачный суп. Оборо – тонкие, почти прозрачные листы, в которые заворачивают рис или другие продукты. В японской кухне конбу ценится в основном как наиболее важный компонент бульона даси, наряду с кацуо-буси (сушеные рыбные хлопья из малого тунца). Конбу используют также для ароматизации вареного риса в суши; кроме того, ее тушат с овощами, мясом и рыбой.

Нори

Наиболее известный продукт из водорослей – это нори: сушеные, тонкие, как листы бумаги, листья небольшой оранжево-коричневой, похожей на пленку, морской водоросли асакуса-нори, относящейся к семейству красных водорослей.

Нори богата растительным протеином, минеральными веществами и витаминами. В продаже имеются минилисты нори размером 8х3 см, в которые заворачивают рис для традиционного завтрака; иногда эти листья продаются уже поджаренными или покрытыми соусом на основе соевого.

Нори в основном используют для приготовления рулетного суши, онигири (рисовые шарики) и моти (рисовые пирожные). Кроме того, толченой или шинкованной нори украшают смешанное суши или блюда из лапши соба.

Перед использованием нори следует быстро прогреть с обеих сторон над слабым огнем, держа лист горизонтально и двигая,

чтобы водоросль прожарилась равномерно. Водоросли становятся хрустящими и очень рассыпчатыми через 2– 3 секунды. На гриле нори жарить нельзя. Заворачивая суши, следует класть лист блестящей стороной на макису (циновка для скатывания суши), чтобы тусклая сторона оказалась внутри рулета.

В герметично закрытом пластиковом пакете в сухом месте нори могут храниться почти неограниченное время, если пакет положить в контейнер.

Хидзики

Хидзики богата витаминами, минеральными веществами, в том числе кальцием и клетчаткой, и не содержит жиров.

У хидзики нежный аромат и слабо выраженный «океанический» вкус, а структура довольно жесткая.

Обычно хидзики обжаривают в небольшом количестве масла, а затем тушат с овощами в соусе на основе соевого. Ее часто готовят вместе с абура-агэ (тонкие обжаренные пласты тофу). Кроме того, хидзики используют для украшения рисовых блюд, например, смешанного суши и онигири (рисовые шарики), так как ее черные «веточки» эффектно контрастируют с белым рисом.

Сушеную хидзики нужно замочить в теплой воде на 15– 20 минут до увеличения в объеме в 10 раз. Эта жесткая водоросль не боится интенсивной тепловой обработки. Она хорошо сочетается с растительным маслом, поэтому ее часто обжаривают, после чего варят на медленном огне в бульоне даси, приправленном соевым соусом, мирином и сахаром.

# Специи и пряности

В отличие от европейцев, которые добавляют травы и специи в блюдо в процессе его приготовления, японские повара используют их в основном для того, чтобы придать готовому блюду дополнительные ароматические или вкусовые оттенки; пряностями посыпают блюдо либо добавляют их в соус для макания. Наиболее известными японскими приправами являются сисо, имбирь и васаби. Кроме них японцы используют также различные дикорастущие пряные травы – сансаи, каждая из которых отличается уникальным вкусом и ароматом.

Сисо

Сисо – родственник мяты, но его тонкий вкус напоминает вкус базилика. В японской кухне это растение используется целиком, от ягод до цветов, как пряность или для украшения блюд. Зеленое сисо ценится за изысканный вкус, а красное – за аромат и цвет.

У сисо специфический резкий аромат и сочный, но слегка жгучий вкус.

Обычно зеленое сисо используют как пряность, а также в качестве гарнира к таким блюдам, как сасими, темпура и салаты с уксусом. Красное сисо применяется для приготовления уме-боси (сушено-соленые японские абрикосы) и других солений.

Кроме того, ягоды, стебли и цветы сисо – как красного, так и зеленого – используют для украшения сасими, супов и соусов.

Мицуба

Мицуба – родственница петрушки. Тонкий беловатый стебелек этого растения длиной около 15–20 см венчают три светло-зеленых листика, похожих на листья кориандра (отсюда и название, означающее «три листа»). У мицубы довольно сильный травяной запах и слабожгучий вкус. Мицуба ценится за уникальный аромат; ее добавляют в прозрачный или в густой яичный суп либо готовят с ней закуски. Листья используют в рагу, а стебли можно жарить.

Наилучший способ украсить с помощью мицубу блюда – перевязать кусочки пищи стеблями как ленточками; для этого стебли нужно окунуть в кипяток, чтобы они стали гибкими.

Сёга

Свежий имбирь, или сёга,– одна из древнейших и универсальных пряностей. В японской кухне используется исключительно свежий имбирь, а часто – только выжатый из него сок. Летом в Японии, кроме имбирного корня, бывают в продаже так называемые ха-сёга (побег имбиря) и ме-сёга (отросток

имбиря). Побег имбиря – это молодой имбирный корень с коротким стеблем, а отросток – целый стебель, у которого в нижней части оставлен маленький кусочек корня.

У свежего имбиря тонкий жгучий аромат, напоминающий запах цитрусовых, и приятно-резкий вкус. У молодых растений корни достаточно нежные и мягкие, чтобы готовить их, как овощи, однако по мере созревания они становятся волокнистыми и приобретают жгучий вкус.

В отличие от маринованного имбиря, который подают к суши, имбирный корень почти всегда натирают и используют только сок. Кроме того, соленый имбирь служит гарниром к жареным на гриле рыбным блюдам. Молодые имбирные отростки достаточно мягки, чтобы их можно было есть сырыми с мисо или использовать для темпуры.

Имбирь нужно обязательно очистить от кожицы. Чтобы получить сок, надо мелко натереть имбирь на японской терке или мелкой терке для сыра, а затем отжать.

Васаби

Васаби считают японским эквивалентом европейского хрена, хотя эти растения не имеют между собой ничего общего. У свеженатертого васаби аромат мягче, а вкус не такой жгучий, как у хрена. Однако свежий тертый васаби – редкость даже в Японии, гораздо чаще корень васаби используется в виде порошка или пасты. Мякоть свежего васаби ярко-зеленого цвета, что становится заметным, если корень натереть.

У свеженатертого васаби освежающий аромат, похожий на запах редиса, и тонко-жгучий вкус. При изготовлении порошков и паст из васаби в них, для придания большей остроты, в числе прочих ингредиентов добавляют и белый хрен.

Васаби неразлучен с сырой рыбой, и пасту васаби всегда используют при приготовлении сасими или суши. Кроме того васаби применяется в соленьях и в заправках для салатов.

Свежий васаби очистить от грубой кожицы и натереть на мелкой терке, начиная с верхнего, более жгучего, конца. Чтобы сделать из порошка васаби пасту, нужно развести его водой.

Свежий васаби не выдерживает длительного хранения. Срок хранения порошка васаби почти не ограничен, если держать его в плотно закрытой таре. Откупоренный тюбик с пастой васаби следует хранить в холодильнике и использовать в течение нескольких недель.

Сантё

Это чрезвычайно полезное и важное для японской кухни растение: его освежающе жгучий аромат заглушает резкие запахи и помогает сбалансировать вкус жирных блюд.

Сантё – приправа столь универсальная, что многие японцы выращивают это растение у себя в саду и используют с весны до осени. Вкус у сантё не такой жгучий, как у перца, со слегка кислым привкусом, а запах мягкий, успокаивающий, напоминающий аромат мяты.

Самое известное блюдо, в котором используется порошок сантё,– унаги кабайяки (жаренное на гриле филе угря); добавляют эту пряность и в другие блюда, приготовленные на гриле, например в якитори. Кроме того, сантё – один из компонентов ситими тогараси (смесь семи пряностей).

Гома

Овальные стручки кунжута состоят из четырех частей, в каждой из которых находится множество мелких плоских семечек (гома), цвет которых может быть самым разным – 1 2 от белого до черного. В японской кухне в основном используются только чисто белые или чисто черные семена.

Семена кунжута очень питательны: они богаты маслом, протеином и аминокислотами, содержат кальций, железо и витамины B1 и B2 .

Семена кунжута становятся пригодными в пищу только после нагрева, поэтому перед использованием их всегда еще раз слегка обжаривают, чтобы проявился ни с чем не сравнимый ореховый аромат, богатый вкус и хрустящая структура, необходимые для приготовления японских блюд.

Целые черные семена смешивают с солью и посыпают ими рис или добавляют в рис для суши. Из семян получается превосходная паста для заправки вареных овощей, используют их и для приготовления гома-дофу (тофу с кунжутом). Из кунжута, смешанного с красным и белым соусом мисо, мирином и сахаром, готовят заправку к отварным и тушеным ломтикам дайкона.

Для приготовления семена нужно высыпать на небольшую сковороду, предварительно нагрев ее без масла, и обжарить на среднем огне, постоянно помешивая, пока они не приобретут золотистый оттенок.

Сушеный красный чили

Чаще всего в японской кухне используется разновидность чили, именуемая таканоцуме («коготь ястреба»), с тонкими длинными стручками. В сушеном виде этот сорт чили раза в три «злее», чем в свежем, поэтому при его использовании нужно знать меру. Чтобы приготовить японскую смесь семи пряностей, ситими тогараси, размолотый в порошок сушеный чили смешивают с другими специями, обычно это кунжут, мак, сисо, сантё, а также нори. В продаже имеется также итими – порошкообразный чили.

Из сушеного чили делают также райю, масло чили. Для этого

стручки погружают в нагретое до высокой температуры масло, которое быстро впитывает содержащиеся в перце жгучие вещества.

Пикантный аромат сушеного чили проявляется только при нагревании. Вкус у чили, даже в холодном виде, чрезвычайно жгучий, особенно у семян. Общеизвестно, что вкус чили тем мягче, чем крупнее и сочнее стручок, хотя есть и исключения из этого правила.

Семена чили чрезвычайно жгучие, поэтому их всегда удаляют из стручка. Сначала нужно отрезать у чили черешок и вытряхнуть семена. Если они не вытряхиваются, то можно замочить стручок в воде, пока он не станет достаточно мягким, и выскрести семена тупой стороной ножа. В японской кухне стручки перца часто нарезают тонкими кольцами: посыпанные ими блюда очень красиво смотрятся.

# Основные способы резки продуктов для сашими и суши

Для этой процедуры необходим очень острый нож.

*Пластование рыбы.* Смочить рыбу влажной тряпкой, что облегчит снятие чешуи. Крепко удерживая рыбью голову, соскабливать чешую ножом или теркой по направлению от хвоста к голове.

Проделать то же самое с другой стороны рыбы. При разделке рыбы всегда нужно держать ее за голову или за хвост. Положить рыбу брюшком к себе, чтобы голова находилась с левой стороны. Отогнуть ножом плавник и по направлению к брюшному плавнику глубоко надрезать мякоть у краев жаберных крышек, пока не перерубится позвоночник.

Отделить голову, затем удалить внутренности.

Тщательно промыть рыбу в подсоленной воде. Насухо вытереть тряпкой. Положить рыбу наискось на разделочную доску хвостом к себе, чтобы брюхо было обращено вправо. Сделать разрез от брюшного плавника до самого хвоста. Перевернуть рыбу. Вдоль спины тушки прорезать мякоть до ребер справа налево.

Перевернуть рыбу на другую сторону по оси. Острием ножа прорезать мякоть у краев костей, образующих реберную клетку. Отделить тельное от тушки. Перевернуть рыбу костями вниз и отделить мякоть от позвоночника от хвоста к голове. Перевернуть рыбу по оси на другой бок. Отделить мякоть от позвоночника в основании хвоста. Освободить тельное. Удалить оставшиеся реберные кости из филе.

Положить тельное на разделочную доску кожей вниз, чтобы хвостовая часть находилась слева. Сделать надрез в основании хвоста, захватить левой рукой кожу, вставить нож между кожей и мякотью и пилящим движением отделить кожу от мякоти.

Удалить щипчиками оставшиеся в мясе кости. Если тельное слишком длинное, разрезать его надвое вдоль по линии позвоночника.

*Резка ломтиками (хира гири)*. Это самая популярная форма, которая подходит для любого рыбного филе. Нужно крепко держать рыбу и нарезать ее ломтиками толщиной 0,5–1 см и длиной около 5 см, в зависимости от размеров самого филе.

*Резка с помощью проволоки (ито дзукери)*. Эта техника подходит для любой некрупной рыбы, а также кальмаров. Нарезать кальмара ломтиками толщиной 0,5 см, а их, в свою

очередь,– на кусочки такой же длины.

*Резка кубиками (кадзу гири).* Эта техника часто используется для тунца. Нарезать рыбу ломтиками, как описано выше, а затем – кубиками с ребром 1 см. Резка ломтиками толщиной с лист бумаги (усу дзукури). Положить филе белой рыбы (такой, как лещ или пагр) на плоскую поверхность и, крепко держа его одной рукой, нарезать под углом тонкими, почти прозрачными ломтиками.

*Резка под углом (сори гири).* Это идеальный способ нарезания рыбы, используемой в качестве верхнего слоя суши. Сначала взять прямоугольный кусок рыбы (такой, как лосось или тунец) и срезать угол. Затем отрезать ломтики толщиной 0,5–1 см.

Для суши нарезать филе поперек волокон ломтиками толщиной 5 мм, держа нож под небольшим углом к плоскости разделочной доски.

Для разрезания плоской или более мелкой рыбы нужно с помощью острого ножа тщательно очистить ее от кожи и костей. Филе плоской рыбы разрезать пополам посередине, а затем нарезать по диагонали очень тонкими ломтиками.

# Утварь для суши

РИСОВАРКА

Традиционно в Японии рис варили на открытом огне, используя для этого о'кама – чугунный котел с закругленным дном и «юбкой», предназначенной для того, чтобы направлять тепло к нижней части котла. Готовый рис перекладывали в глубокий деревянный контейнер с крышкой о'хицу, из которого рис раскладывали по чашкам. Современная электрическая рисоварка способна сохранять рис горячим целый день.

КОНТЕЙНЕР ДЛЯ РИСА

Деревянный о'хицу когда-то был непременной принадлежностью каждой кухни, но с появлением электрических рисоварок он постепенно превращается просто в модный аксессуар современных кухонь. В о'хицу перекладывают готовый отварной рис и в нем же хранят рис, оставшийся от трапезы. В деревянном контейнере рис не может оставаться теплым весь день, однако дерево вбирает излишнюю влагу и в то же время не дает рису пересыхать.

ЛОПАТОЧКА

Хера, или сямодзи (деревянная лопаточка), используется для обсушивания сваренного риса, а также для протира

ТАЗ ДЛЯ СУШИ

В таком тазу, который по-японски называется хандаи, или хангири, отварной рис, предназначенный для суши, перемешивают с уксусной смесью. Этот предмет утвари почти всегда изготавливают из древесины японского кипариса, достаточно пористой, чтобы вбирать излишнюю влагу.

Перед использованием таз следует залить холодной водой, а непосредственно перед тем, как сделать суши, слить воду, дать ей полностью стечь, а затем протереть таз тряпкой, смоченной в уксусе, чтобы вода не попала в рис. После использования таз нужно тщательно вымыть, просушить и лишь затем убрать в шкаф.

В тазу можно не только смешивать рис, но и подавать его к столу.

ЦИНОВКА ДЛЯ СУШИ (МАКИСУ)

Макису необходима для приготовления нори-маки (суши, завернутое в листья водорослей нори). Кроме этого, макису может пригодиться и для отжимания воды из сваренных салатных овощей перед тем, как полить их заправкой. Существуют два основных вида макису. Один, размером примерно 22?20 см, сделанный из плоских бледно-зеленых бамбуковых палочек,

предназначен для скатывания суши.

Другой, немного побольше, из треугольных или круглых палочек, применяется, когда нужно украсить рулеты суши

Утварь для суши узорами из вытесненных линий, или для приготовления тамагояки (толстые яичные омлеты).

ВЕЕР (УТИВА)

Веер необходим для остуживания горячего риса при заправке его уксусом для получения риса суши.

ГЛИНЯНАЯ СТУПКА И ДЕРЕВЯННЫЙ ПЕСТИК (СУРИБАТИ И СУРИКОГИ)

Ступка и пестик служат для толчения рыбы и других продуктов. В Японии в качестве ступы служит глиняная миска с рифленой внутренней поверхностью сурибати, вместе с которой используется деревянный пестик (сурикоги). На пару они представляют удобное орудие для приготовления почти любых блюд японской кухни.

ШАМПУР (КУСИ)

Шампурами пользуются при готовке некоторых рыб, а также креветок и кальмара. Они помогают сохранять или улучшать исходный вид рыбы либо, в случае креветок и кальмара, не дают им свертываться.

Для варки используются либо бамбуковые, либо металлические шампуры. Они бывают различного вида и длины, и выбираются в зависимости от вида рыбы.

ПАЛОЧКИ (САИБАС)

Длинные палочки применяют при помешивании готовящегося блюда или поднимании его фрагментов.

Короткие палочки служат для еды. Как пользоваться японскими палочками

Существует множество видов палочек: для обычной еды, для кулинарных целей, для тортов и десертов. В основном х изготавливают из дерева, но встречаются и палочки из слоновой кости, бамбука и различных металлов. На деревянные и бамбуковые палочки часто накладывают декоративные рисунки.

Палочки из слоновой кости ценятся больше всего – с использованием они становятся янтарного цвета. У каждого члена семьи есть свои палочки в специальной коробке. Однако по праздникам используют обычные деревянные палочки, в основном из ивы.

О палочках нужно думать как о паре щипцов, состоящей из двух различных частей. Одна палочка держится неподвижно, а вторая двигается.

1. Взять одну палочку (на расстоянии одной трети от верхнего конца) между большим и указательным пальцами

правой руки. Держать палочку большим и безымянным пальцами так, чтобы указательный, средний и большой пальцы при этом образовали кольцо. Если у палочки один конец толстый, а другой тонкий, держать так, чтобы утолщение было вверху.

2. Взять вторую палочку, располагая ее параллельно первой, на расстоянии 15 мм. Когда распрямляется средний палец, палочки раздвигаются.

3. Свести палочки вместе, сгибая указательный палец, и защемить кончиками еду. Кроме того, если кусок слишком большой, палочками можно его разделить, но только очень аккуратно.

***Основные правила этикета при использовании палочек для еды***

• Держать палочки ближе к концу, а не в середине и не с конца.

• Когда не используются палочки, или когда еда закончена, нужно положить их перед собой острым концом налево.

• Не втыкать палочки в еду, особенно в рис. Палочки втыкают в рис только на похоронах.

• Не передавать еду палочками прямо на чьи-нибудь еще палочки. Это делают только на похоронах, когда кости кремированного человека отдаются таким способом от человека к человеку.

• Не протыкать еду палочками.

• Не указывать палочками на кого-нибудь или на что-нибудь.

• Не размахивать палочками в воздухе и не играть с ними.

• Не облизывать палочки. Не держать палочки во рту просто так.

• Не передвигать тарелки и миски палочками.

• Чтобы разделить продукт на два куска, надавить на палочки, раздвигая их в разные стороны. Для этого нужно потренироваться.

• Если палочки использовались, то еду из сервировочного блюда следует перекладывать обратным концом палочек. А перед тем, как попросить добавку, положить палочки на стол.

• Не стучать палочками по столу, тарелке или другим предметам, чтобы подозвать официанта.

Нож и вилка используются только для западной еды. Ложки иногда используются для японских блюд, которые сложно есть палочками, например, рис с карри по-японски. Для супов используется керамическая ложечка в китайском стиле.

## *ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ХОСЁМАКИ (ТОНКИХ РОЛЛОВ)*

• *Ингредиенты: рис для суши, нории, наполнители (тунец).*

Разрезать лист водоросли нори вдоль пополам. Из каждой половинки получится по одному рулету. Разложить нори на бамбуковой циновке блестящей стороной вниз, увлажнить руки небольшим количеством тэдзу.

Взять из кадушки горсть риса и равномерным слоем выложить его поверх листа нори.

С помощью указательного пальца смазать рис посередине желаемым количеством васаби, двигаясь по направлению от середины.

Вдоль слоя васаби положить полоски мяса тунца или другой начинки. Приподнять один край бамбуковой циновки.

Придерживая циновку и начинку пальцами обеих рук, начать закатывать циновку вместе с листом нори, стараясь надавливать равномерно.

Продолжать формировать рулет, но теперь надавливать сильнее, чтобы уплотнить рис. Если нужно, повторить последний этап. Рис по всей длине рулета должен получиться плотным и ровным.

Вынуть рулет из циновки, положить его на разделочную доску и разрезать пополам.

Обычно из одного рулета получается 6 суши. Положить обе его половинки рядом и одновременно разрезать их на 3 части.

## *ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ФУТОМАКИ (ТОЛСТЫХ РОЛЛОВ)*

• *Ингредиенты: рис для суши, нори, васаби, выбранные начинки, тэдзу.*

Положить лист нори блестящей стороной вниз на бамбуковую циновку. Смочить руки небольшим количеством тэдзу и взять горстку подготовленного риса.

Равномерно распределить рис на поверхности нори.

Смазать рис посередине васаби (количество – по желанию).

Таким же образом смазать его японским майонезом

На слой васаби и майонеза выложить выбранную начинку.

С помощью циновки начать закатывать рулет, оставляя свободным внешний край листа нори (шириной около 2,5 см).

Приподняв циновку, прокатить ее еще раз вперед, усиливая нажим, чтобы уплотнить рулет. Свободный край листа нори должен плотно прилегать по всей его длине.

Готовый рулет разрезать острым ножом пополам, положить обе половинки рядом и разрезать их на 3 части. Из каждого рулета получается 6 роллов.

## *ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЯКАМАКИ (РОЛЛОВ НАИЗНАНКУ)*

• *Ингредиенты: рис для суши, нори, васаби, выбранные топпинги (наполнители).*

Разложить лист нори на бамбуковой циновке и взять горсть риса.

Ровным слоем выложить рис поверх листа нори, затем перенести заготовку с циновки на влажную салфетку (рис должен оказаться внизу).

Среднюю часть листа нори (вдоль) смазать желаемым количеством васаби.

Продукты, выбранные для начинки, выложить поверх васаби.

При помощи циновки закатать рулет, оставляя свободным внешний край нори шириной около 2,5 см.

Приподняв циновку еще раз прокатить ее вперед, усиливая нажим, чтобы свободный край листа нори плотно прилегал по всей длине рулета.

Сформированный рулет освободить от циновки и выложить на доску или в неглубокий лоток. Покрыть его слоем икры, выкладывая ее небольшими порциями.

Острым ножом разрезать готовый рулет пополам. Положив обе половинки рядом, разрезать их на 3 части. Из каждого рулета получается 6 суши.

# Рецепты суши и ролл

## *Большой ролл с королевской креветкой*

*• 1 порция сумеси, 3 листка нори, 4 ст. ложки японского рисового уксуса су для смачивания рук, 250 мл воды. Для начинки: 12 больших креветок, 4 яйца, 4 ст. ложки сахара, 250 г шпината, 3,5 ст. ложки сею (японского соевого соуса), 20 г канпе (сушеная тыква, ее можно заменить морковью, нарезанной тонкой соломкой), 6 шт. шиитаке, 4 ст. ложки мирина (японское сливовое вино, или сладкого хереса), соль, маринованный имбирь, соевый соус.*

Это очень красивое блюдо. Обычно футомаки состоит из пяти ингредиентов разных цветов, завернутых в лист нори. Каждую креветку нужно проткнуть деревянной палочкой либо палочкой для коктейлей вдоль спины. Отварить в подсоленном кипятке 3 минуты, пока они не приобретут розовый оттенок. Окунуть в холодную воду, вынуть палочки, очистить от панцирей и вынуть темную ниточку внутри.

Сделать омлет из яиц, 2 столовых ложек сахара и соли на кончике ножа. Дать остыть и порезать на полоски по 1 см.

Шпинат на минуту опустить в подсоленный кипяток, затем в холодную воду. Дать просохнуть, полить 2 чайными ложками соевого соуса.

Канпе натереть солью, смешанной с водой, замочить на 10 минут, вынуть и порезать ломтиками 20 см длиной.

Сушеные грибы (шиитаке) залить теплой водой на полчаса, затем ее слить, грибы вынуть и порезать на пятисантиметровые полоски. 250 мл грибного настоя влить в небольшую кастрюльку, долить туда 3 столовые ложки соевого соуса, мирин (либо херес) и 2 столовые ложки сахара. Вскипятить, добавить грибы и канпе (морковь). Оставить вариться на небольшом огне на четверть часа, дать остыть, не сливая отвар. Уложить лист нори на бамбуковую циновку, распределить по нему горсть риса, оставляя свободным край в 3 см. Креветки положить в центр на рис, сверху выложить слой омлета и шпината. Затем морковку или канпе, последними выложить шиитаке. Сформировать ролл, уложить его на блюдо швом книзу. Таким же образом сделать еще 2 ролла. Каждый порезать на 8 частей. Подавать к столу с соевым соусом и имбирем.

## *Ролл витой удзу-маки*

*• 5 шт. шиитаке, 2 ст. ложки сею (соевого соуса), 2 1/2 ст. ложки сахара, 150 г филе трески, пищевой краситель красного цвета, 4 листа нори, 700 г сумэси (рис для суши), приготовленного из 300 г риса с добавлением 2 1*?2 *ст. ложек рисового уксуса, 1*?2 *ч. ложки соли и 1 ст. ложки сахара, омлет ацуяки (2 очень крупных яйца взбить с 2 ст. ложками бульона даси, 2 ст. ложками сакэ, добавить 1*?3 *ч. ложки соли и 2 1*?2 *ч. ложки сахара, нарезать узкими полосками), 1*?3 *разрезанного вдоль на узкие полоски крупного огурца, сею для сервировки стола.*

Сушеные грибы (шиитаке) замочить в теплой воде, затем обсушить, подровнять ножки, грибы нарезать тонкими полосками. Уложить грибы в емкость с 5 ст. ложками воды, в которой они настаивались, добавить сахар, сею и 10 минут варить. Филе трески отварить в подсоленной воде, размять мякоть вилкой или палочками, либо растолочь в ступе. Готовить на сковороде, добавив перец и посолив, постоянно помешивая, до тех пор, пока мясо не подсохнет, став воздушным. Уложить 1 лист нори поперек циновки. Сверху распределить 1?2 массы риса, оставив полоску в 1 см на противоположном крае.

Уложить по одной полоске грибов, красной тресковой массы, омлета и огурца на рис посередине и скатать, начиная с переднего края. Точно так же приготовить еще 3 ролла. Роллы должны настояться около получаса, затем каждый разрезать на 6 частей, разделить на порции и подавать на стол.

## *Ролл Калифорния*

*• 4 крабовые палочки, 1 огурец длиной 10–12 см, половина спелого авокадо, 1 ч. ложка сока лимона, 4 ст. ложки кунжута, 4 листа нори, 250 г сумэси, 1 ст. ложка майонеза.*

Крабовые палочки просушить и разрезать вдоль на 2 части. Помытый огурец очистить от семян, порезать на полусантиметровые ломтики. Снять с авокадо кожуру, нарезать полосками вдоль, полить соком лимона, чтобы не потемнел.

Слегка обжарить на сковороде кунжут, не добавляя масло, остудить.

Циновку обернуть пленкой для пищевых продуктов, сверху уложить лист нори. Распределить 1?2 порции риса по нори, утрамбовать, перевернуть нори так, чтобы рис оказался на пленке. Смазать нижнюю часть нори майонезом, выложить

крабовые палочки, огурец и авокадо. Сформовать рулеты, придав им вид прямоугольников при помощи циновки. Разрезать готовые роллы на 6 равных кусочков, посыпать семенами кунжута.

### *Маки суши с семгой и овощами*

*• 3 шт. зеленой спаржи, соль, 50 г консервированной свеклы, 50 г дайкона, 80 г филе тунца, 80 г филе семги, 6 листьев свежего щавеля, 2 листа нори, 250 г сумэси, 1 ст. ложка майонеза, лук зеленый (половина пучка), укроп (половина пучка).*

Проросшую спаржу отварить в соленой кипящей воде, вынуть, дать остыть. Свеклу, дайкон, филе семги и тунца нарезать ровными полосами. Щавель промыть и дать обсохнуть.

Циновку для суши накрыть пленкой для пищевых продуктов, сверху уложить лист нори. Распределить половину порции риса по нори, утрамбовать, перевернуть нори так, чтобы рис оказался на пленке. Смазать нижний край нори майонезом, сверху выложить половину начинки, добавить несколько перьев зеленого лука. Сформовать рулет.

Точно так же сделать второй ролл, разрезать оба на 6 кусочков.

Мелко нарезать укроп, посыпать им каждый кусочек ролла.

### *Ролл в форме цветка глицинии (Фудзи-но хана-дзуси)*

*• 1 2?3 стакана сумэси (рис для суши), 2 разрезанных пополам листа нориш, 150 г свежего филе лосося, 1 яйцо, 1?2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка растительного масла, вода с уксусом (2–3 ст. ложки на стакан воды).*

*Розовый рис суши.* Отварить филе лосося в подсоленной воде, удалить кости и кожу. Размять мякоть вилкой или растолочь в ступе. Слегка обжарить (3–4 минуты) на сковороде с добавлением соли и сахара, постоянно помешивая, пока рыба не станет сухой и воздушной. Переложить в миску, смешать с половиной порции риса, отставить на время.

*Желтый рис суши.* Взбить яйцо, чуть подсластив и добавив соли. Затем влить все в небольшую, смазанную растительным маслом сковороду, и взбалтывать смесь, пока из нее не выпарится вся жидкость. Затем яйцо тщательно измельчить и смешать с оставшимся рисом.

Половину листа нори положить на сворачиваемую циновку параллельно ее пластинкам. Руки смочить водой с уксусом. Половину риса с яйцом распределить по нори, оставив полоску в 1 см с двух сторон незаполненной. При помощи циновки завернуть рис в нории, образуя рулет. Сформовать таким образом 4 рулета, чередуя желтый и красный рис.

Уложить по одному рулету с рисом разного цвета на доску, швами от себя. Ножом с влажным лезвием разрезать оба.

Теперь уложить вместе все 4 рулета, и опять повторить манипуляции со смоченным лезвием.

Поставить в ряд 8 кусочков рулета, которые получились, и вновь разрезать пополам. Очень быстро поднять нож, позволив приставшим к лезвию зернышкам разойтись срезами рулетов в форме капли, открывая взору переплетенные желтый и розовый цвета.

Разместить кусочки на большом блюде, придав им форму веточки глицинии. То же следует проделать с оставшимися рулетами.

## *Ролл в виде цветка хана-маки*

*• 1 болгарский перец красного цвета, 9 больших креветок, 14 крабовых палочек, 150 г стручкового горошка, 6 омлетов усуяки (4 яйца, половина чайной ложки соли), 800 г сумэси, 7 небольших листочков салата, 6 листов нори, маринованный имбирь (бэни-сега) для гарнира.*

***Для соуса**: 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка сока лимона.*

Запекать болгарский перец в духовке при 200 ˚С пока кожица не потемнеет. Затем очистить перец от семян и кожицы, нарезать полосками в 1 см.

Проткнуть каждую креветку вдоль бамбуковой палочкой, опустить в подсоленный кипяток, варить 3 минуты. Крабовые палочки надрезать вдоль, придав им форму листов. Горошек отварить в течение 3 минут, разрезать на тоненькие полоски 3 стручка, отложив остальные для декора.

На циновку (макису) уложить омлет, на верхнем крае выложить креветку, разрезанную вдоль пополам, сверху перец, который снова накрыть ломтиками креветки. Сформовать рулет, закрепив конец растертым рисом. Таким образом сделать еще 3 ролла с креветками, затем взять крабовые палочки и повторить манипуляции.

Лист нори уложить на циновку, сверху выложить горсть сумэси, разровнять. Посередине выложить салатный лист,

Завернув ролл в хлопчатобумажную салфетку, вставить по бокам через равные расстояния 5 деревянных палочек, закрепив с обеих сторон резинкой, придав таким образом роллу в сечении вид цветка. Отставить на полчаса.

Развернуть роллы, разрезать каждый на 6 кусочков. Разместить на блюдах в виде цветков, выложив стручки гороха как листья и стебли.

Приготовить соус, смешав лимонный сок, майонез и соевый соус.

## *Унатама Тамаки (Угорь, грибы шиитаке с пряностями)*

*• 100 г сухих грибов, по 2 столовые ложки сахара, мирина, саке, 1 стакан воды, соевый соус, 1?2 листа нори, 4 ст. ложки суши-риса, тонко нарезанный гриб шиитаке, 2 кусочка унаги кабаяки (филе), кусочек японского омлета тамаго.*

Положить мелконатертые грибы в миску и оставить их на ночь. Утром сменить воду, поставить грибы на плиту. Когда вода вскипит, добавить мирин, сахар и саке. Когда половина жидкости испарится, добавить соус и ждать, пока жидкость не испарится полностью.

Взять рис в одну руку, лист нори в другую и положить рис на половину листа нори. Остальные ингредиенты положить в свободную от риса часть листа. Аккуратно согнуть лист нори – сначала нижний правый угол, потом нижний левый, затем подогнуть оставшиеся части листа. Вставить темаки в подставку и гарнировать васаби и имбирем.

## *Ролл с грибами шиитаке и крабовыми палочками*

*• 4 сушеных гриба шиитаке, 2 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки саке, 4 крабовые палочки, 1 небольшой огурец, 80 г омлета, 3 листа нори, 250 г сумэси, 1 ч. ложка васаби пасты.*

Залить шиитаке 200 мл кипятка и отставить на 30 минут. Затем слить воду в небольшую кастрюлю, грибы промыть и отделить ножки, добавить в грибной настой. В кастрюлю положить сахар, влить саке и соевый соус, прокипятить все в

течение получаса. Вынуть и остудить шиитаке, нарезать полосками. Крабовые палочки просушить и разрезать вдоль пополам. Вымытый огурец разрезать в длину на 2 части, очистить от семян, порезать ломтиками 0,5 см. Нарезать ломтиками в 1 см омлет.

Лист нори уложить на циновку, влажными руками распределить половину сумэси, оставляя с двух сторон полоски по 1 см. Рис смазать посередине васаби. Еще один лист нори разделить на 2 части поперек, уложить на рис так, чтоб нижние края водорослей совместились. Припечатать рис половинкой листа нори. Половину начинки выложить на водоросли поперек и при помощи циновки сформовать рулет. С оставшейся начинкой повторить манипуляции, затем каждый из рулетов разрезать на 6 равных кусочков.

## *Большие суши-роллы (С рыбной пастой)*

*• 1 порция специально приготовленного риса для суши, 2 листа из морских водорослей, 2 порции омлета, 6 ст. ложек оборо, 8 полосок тыквы (отваренной и высушенной), 100 г отваренного и высушенного шпината, 200 г выпотрошенной белой сырой небольшой рыбы, по 1 ст. ложке сахара и вина (желательно рисового), соль, пищевой краситесь красного цвета.*

Отварить рыбу, удалить из нее кости, высушить бумажной салфеткой. Растолочь рыбу до однородной массы, добавить краситель (рыба должна приобрести светло красный цвет). Положить рыбу в кастрюлю, добавить остальные ингредиенты и варить на небольшом огне до полного испарения жидкости. Охладить.

Выложить тонким слоем рис на листе из морских водорослей так, чтобы остался один край без риса. Положить шпинат поверх риса. На оставшуюся незаполненную часть листа положить омлет, рыбную пасту и сушеную тыкву.

Аккуратно скрутить лист, загибая свободные от начинки края внутрь рола. Положить ролл на ровную поверхность и разрезать на три части.

## *Нигири Суши (лепное суши с осьминогом)*

*• 1 порция специально приготовленного риса для суши, 1 лист*

*нори, японский рис, щупальца осьминога.*

Используя мясо осьминога в еду, всегда нужно помнить о том, что осьминог всегда подвергается легкой тепловой обработке. К еде пригодны только щупальца осьминога. Как и любой другой моллюск, осьминог должен подаваться только свежий. Есть два признака, по которым можно определить свежее ли мясо осьминога: светло-серая, пятнистая кожа и пружинящие щупальца указывают на несвежесть мяса.

Варить осьминога пока его щупальца не станут эластичными. Острым ножом срезать темную поверхность на коже щупалец, потом резкими движениями нарезать щупальца на аккуратные кусочки.

Приготовить пальчиковые суши со щупальцами осьминога и перевязать их полоской бумаги из морских водорослей. Подавать с японским хреном.

## *Роллы наизнанку (урамаки с креветками)*

• *Рис с уксусом сумэси, японский рисовый уксус су, 1 стакан воды, 8 больших креветок, циновка для роллов макису, 2 листа нори, 8 коктейльных палочек для креветок, 4 ролла, мука.*

Вначале нужно нанизать каждую креветку на коктейльную палочку для того, чтобы они не изогнулись во время варки. Далее нужно закрыть одну сторону макису пищевой пленкой и положить ее на доску для разделки (пленкой вверх).

Взять глубокую сковороду, обильно полить ее маслом и нагреть. Приготовить кляр, опускать креветки в кляр и жарить их 3–5 минут до появления золотистого цвета. Удалить коктейльные палочки.

Взять рис и слепить из него «бревнышко». Положить его в середину листа нори, затем равномерным слоем распределить рис по всей площади листа. Посолить рис. Перевернуть рис и нори на покрытую пищевой пленкой циновку. Положить внутрь нори две креветки (хвосты должны выглядывать наружу). Свернуть циновку и снять с циновки ролл. Разрезать каждый ролл на шесть кусков. На стол подавать в небольшой пиале с соусом и маринованным имбирем.

## *Норвежские темаки-суши*

*• 4 ст. ложки суши-риса, 1?2 листа нори, филе лосося, 1 ч. ложка филированного лосося, 1 ломтик авокадо, 1?2 пряного уксуса.*

Взять суши-рис в правую руку, которую заранее смочить смесью воды и уксуса. На левую ладонь, смоченную таким же образом, положить половину листа нори (18?10 см) и распределить рис на половине листа кончиками пальцев. Затем туда же выложить по диагонали филе лосося (12,5?1 см), 1 чайную ложку кусочков филированного лосося, ломтик авокадо (12,5?1 см), 1?2 чайной ложки пряного соуса.

С помощью пальцев правой руки согнуть нижний правый угол нори и закрыть начинку. Нижний левый угол нори согнуть и подтянуть к верхнему правому углу. При необходимости фунтик сжать и проверить, развалится он или нет после помещения его в подставку для темаки. Приготовленные фунтики украсить 1?3 чайной ложки икры лосося. Темаки вставить в подставку и гарнировать васаби и имбирем.

## *Тофу-суши (с зеленым горошком и морковью)*

*• 4 печеных лепешки тофу (абура-аге), 200 мл бульона из птицы, 3 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки мирина, 4 сырых гриба шиитаке, 1 ст. ложка саке, 1 небольшая морковь, 2 ст. ложки замороженного зеленого горошка.*

Лепешки тофу (абура-аге) несколько раз раскатать скалкой, надрезать вдоль и каждую из половинок осторожно растянуть в стороны до образования «кармана». Далее в горшке довести до кипения 200 мл бульона из птицы с 3 столовыми ложками соевого соуса, 4 столовыми ложками сахара и 3 столовыми ложками мирина. Лепешки опустить в бульон и варить до полного выкипания жидкости. Затем остудить на тарелке. Четыре сырых гриба шиитаке очистить бумажным полотенцем, удалить ножки, мелко нарезать.

Воду с остатками соевого соуса, сахара, мирина и 1 столовой ложкой саке вскипятить. В раствор добавить грибы, 1 небольшую морковь и 2 столовые ложки зеленого горошка (замороженного) и кипятить в течение 4 минут.

Из смеси овощей со 150 г заранее приготовленного риса для суши сделать 8 шариков. Тофу промокнуть салфеткой. В каждый из шариков вложить зубчик чеснока.

## *Суши с моллюском (аваби)*

• *Морское ушко, суши-рис, японский хрен, нори.*

При покупке морского ушка лучше выбирать самое маленькое, поскольку у него нежная мякоть. Если есть сомнения, лучше попросить продавца вынуть моллюска из панциря и очистить. Показателем свежести морского ушка является сложность его нарезки. А если морское ушко хранили некоторое время, то мясо моллюска становится дряблым и слегка обесцвечивается. Если есть возможность, то лучше покупать живых моллюсков.

После покупки тело моллюска очистить щеткой и солью, затем тщательно промыть. Темную бахрому по краям мякоти удалить. На морских ушках диаметром более 10 см удалить мускул, расположенный поверх мякоти. Мякоть нарезать по диагонали на ломтики. Для пальчиковых суши кусочки слегка подровнять.

Готовить суши, используя суши-рис, японский хрен и мякоть морского ушка. Суши обвязать полоской бумаги из морских водорослей нори. На стол подавать с маринованным имбирем.

## *Нигири-суши с угрем и соусом ницуме*

• *1 потрошеный угорь, 540 мл бульона даши, 90 мл соевого соуса, 180 мл рисового уксуса, 180 мл мирина, 50 г сахара, 1 лист нори, 100 мл бульона из-под угря, 1 ч. ложка пасты васаби.*

Потрошеного угря в виде филе промыть в холодной воде, с помощью ножа очистить верхнюю, покрытую кожицей, сторону и затем ошпарить кипятком.

Рыбу верхней, покрытой кожицей стороной, выложить в кипящий соус из пряностей, приготовленный из 540 мл бульона даши, который является растворимым рыбным бульоном, 90 мл соевого соуса, 180 мл рисовго уксуса, 180 мл мирина и 50 г сахара. По истечении 8 минут рыбу вынуть, немного остудить, разрезать на 10 кусков. Половину листа нори разделить по длине ножницами на 10 полосок.

Приготовить соус ницуме. Для этого в 100 мл кипящей жидкости, в которой варился угорь, добавить 1 ч. ложку пасты васаби и варить до тех пор, пока не останется приблизительно половина исходного количества.

## *Роллы «наизнанку»*

*• 2 ст. ложки су, 125 мл воды, 8 крупных тигровых креветок, подсолнечное масло для жарки, 100 г пшеничной муки, 2 листа нори, 3 ст. ложки риса, 1 ст. ложка зерен кунжута.*

Приготовить 0,5 порции сумеси (риса с уксусом). Затем, чтобы получить уксус для рук, перемешать в маленькой миске 2 столовые ложки су (японского рисового уксуса), 125 мл воды. Нанизать 8 крупных сырых тигровых креветок (4 шт.– полностью очищенных, 4 шт.– с хвостовыми плавниками) через голову и хвост на 8 коктейльных палочек или бамбуковых шампуров, чтобы во время варки креветки не изогнулись. Взять макису (циновку для роллов) и закрыть одну сторону пищевой пленкой, положить на сухую разделочную доску пленкой вверх.

Вок или глубокую сковороду заполнить подсолнечным маслом для жарки на одну треть и нагреть до 170 ˚С. Чтобы определить готовность вока, необходимо бросить в масло кубик хлеба. Если кубик хлеба поджарится за 1 минуту, значит вок готов для работы.

Для приготовления кляра для креветочной темпуры налить в миску 100 мл воды, просеять в воду 100 г пшеничной муки и перемешаь вилкой. Креветки опустить в кляр по одной и жарить в горячем масле до золотисто-коричневого цвета (3–4 минуты). Готовые креветки вынуть из масла и обсушить на бумажных полотенцах.

Далее 2 листа водорослей нори уложить на сухую разделочную доску. Перед тем как слепить из пригоршни риса (3 столовые ложки) бревнышко, руки опустить в уксус. Рис положить в середину листа нори и равномерно распределить по листу до самых краев. Готовый рис посыпать 1 столовой ложкой зерен кунжута, черных или белых. Полученную нори с рисом и кунжутом перевернуть на циновку, покрытую пищевой пленкой. В середине нори положить 2 креветки так, чтобы хвосты выглядывали наружу (по желанию плавники можно удалить). Для полной готовности блюда необходимо свернуть циновку. Ролл с нее снять.

## *Суши с креветками*

*• 2 стакана готового для суши риса, 8 очищенных и сваренных креветок, половина огурца, 1 пластина водоросли и 1 ст. ложка темных кунжутных зерен, щепотка васаби.*

Нарезать продольными полосками огурец. Дно кастрюли выстелить фольгой. На ней разложить разрезанные пополам в длину креветки кожей вниз. Сверху разложить 1 стакан риса, на него положить нарезанный огурец и посыпать кунжутными зернами, закрыть пластиной водоросли, а сверху разложить оставшийся рис. Закрыть фольгой, положить гнет. Оставить на 1 час. Затем выложить на тарелку так, чтобы креветки оказались сверху.

## *Калифорнийские суши*

• 1?2 *листа альгена (нори), 2–3 горки риса для суши, 2–3 щепотки японского майонеза, 1–2 щепотки васаби, 3 тонких полоски очищенного авокадо, 1 полоска суримив палец длиной (разделить вдоль на 3 части), крабовые палочки, 1 ст. ложка желтой икры летучей рыбы (тобико), соевый соус, маринованный имбирь (гари).*

Суши-мат закрыть прозрачной пленкой, положить на него лист альгена (нори) гладкой стороной вниз, разложить рис и слегка придавить так, чтобы он держался. Лист альгена с рисом перевернуть рисом вниз, смазать открытый край васаби-пастой и майонезом, разложить в середину авокадо и крабовые палочки и завернуть суши с помощью мата. Подровнять стенки суши в мате так, чтобы суши получились не круглые, а квадратные, мат убрать и ролик разрезать на 6 одинаковых частей, посыпать их с одной стороны икрой и подавать с соевым соусом и имбирем.

## *Суши из лосося*

• *300 г риса (желательно среднезерного), 100 г охлажденного стейка из лосося, 30 г хрена, 40 г соевого соуса, 80 г яблочного уксуса, 50 г сахара, 2 дольки лимона.*

Рис промыть в холодной воде и поставить варить в кастрюле. Воды необходимо налить так, чтобы ее уровень был на 2 см выше уровня риса. После того, как вода закипит, закрыть кастрюлю крышкой и уменьшить огонь до минимума. Через 20–25 минут рис будет готов.

Пока рис варится, можно приготовить соус для риса. В яблочном уксусе развести сахар и поставить на плиту, на слабый огонь. Как только начнет закипать, снять с плиты, добавить

лимон и дать остыть. Соус готов.

Смешать отваренный рис и приготовленный соус. Пропорция смешивания: на 1 кг риса 100 г приготовленного соуса. Рис нужно очень тщательно смешать с соусом так, чтобы каждая рисинка впитала его. Получившийся рис нужно остудить до комнатной температуры. После этого рис готов к лепке суши. Лосось для суши лучше брать охлажденным и разделанным пополам. Взять одну половину лосося, отмерить 6–7 см и отрезать перпендикулярно тушке. Получившийся кусок нужно очистить от кожи. Нарезать поперек волокон прямоугольные кусочки по 10–14 г (4 кусочка). Слегка смочить руки водой, взять лосось в правую руку и расположить кусочек рыбы поперек левой ладони. Смазать рыбу небольшим количеством хрена. Правой рукой сформовать шарик из подготовленного риса. Положить его в центр рыбы и придать ему прямоугольную форму. Перевернуть заготовку и сгладить края пальцами правой руки.

### *Ролл с огурцом – Каппа-Маки*

*• 400 г риса с круглым зерном, 3 ст. ложки рисового уксуса, 2 1?2 ст. ложки сахара, 1 1?2 ч. ложки соли, васаби, 1?4 огурца.*

Влить уксус в небольшой сотейник, добавить соль и сахар, нагревать до тех пор, пока сахар не растворится. Снять с огня и дать остыть. В рис влить 480 г воды и поставить варить 12 минут на очень медленный огонь. Готовый рис выложить на плоское блюдо и немного остудить, затем сбрызнуть рис уксусной смесью. Когда рис станет теплым, приступать к приготовлению суши. Смочив руки водой, сформовать небольшие шарики весом 20 г, придавая им овальную форму. Огурец разрезать на куски по 1 см, затем разрезать пополам. Нарезать тонкими пластинками. Добавить пасту васаби на поверхность суши, положить веером огурец. Подавать.

### *Нигири-суши*

*• 4 сырые королевские креветки, 4 мускула морского гребешка, 425 г очищенных без кожи и костей различных морепродуктов, 2 порции приготовленного суши-риса, соевый соус, рисовый уксус, васаби, соль.*

Приготовить креветки, у которых необходимо удалить головы

и панцири. Хвосты креветок насадить вдоль на бамбуковые палочки, зубочистки или шпажки для коктейля таким образом, чтобы при варке они не свернулись. Варить креветки в подсоленной воде 2–3 минуты. После варки остудить креветки, вынуть зубочистки и сделать на брюшке каждой креветки неглубокий продольный надрез, чтобы она раскрылась. Осторожно удалить кончиком острого ножа черную жилку. Раскрытые креветки выложить на тарелку.

*Подготовка морского гребешка, рыбы и морепродуктов.* Сделать неглубокий надрез вдоль всего морского гребешка и раскрыть гребешок наподобие бабочки. Острым ножом нарезать филе сырой рыбы кусочками 4?7,5 см и толщиной 5 мм, подготовить ассорти из морепродуктов, накрыть все пищевой пленкой и охладить в холодильнике.

Подготовить суши-рис и смешать воду с рисовым уксусом в соотношении 1 столовая ложка рисового уксуса на четверть стакана воды. Так как нигири-суши формируются вручную, руки необходимо все время смачивать раствором рисового уксуса с водой.

Смочить руки и взять полторы ложки риса, осторожно и в то же время крепко сдавить его, придав форму кирпичика. Рисовый кирпичик может иметь меньший размер, чем кусочек рыбы или морепродукта. Взять ломтик рыбы или морепродукт и слегка натереть его васаби. На ломтик рыбы положить кирпичик риса и осторожно сжать его сложенной ладонью, чтобы получилась форма холмика.

Готовые нигири-суши переложить на порционную тарелку и полить соевым соусом. Повторять, пока не закончатся весь рис и рыба.

На каждую порционную тарелку уложить по одной креветке и одному морскому гребешку, украсить по своему вкусу, в отдельных соусниках подать соевый соус.

## *Чираши-суши «Шкатулка с драгоценностями»*

*• 2 яйца и растительное масло для жарки омлета, соевый соус, паста васаби, лист нори, 50 г очищенной зеленой фасоли, одна с четвертью порция подготовленного риса с 8 ч. ложками сахарной пудры, соль, 2 ст. ложки лососевой икры для украшения, 4 королевские креветки, 115 г филе тунца без кожи, 90 г кальмаров без щупалец, 8 сушеных грибов шиитаке, соевый соус, мирин и сахарная пудра.*

Нарезать тунца и кальмара. Филе тунца следует нарезать поперек волокон небольшими кусочками 4?7,5 см и толщиной 5 мм, кальмара – полосками поперек шириной 5 мм. Все выложить на блюдо, накрыть пищевой пленкой и охладить в холодильнике.

Грибы шиитаке выдержать перед приготовлением 4 часа в полутора стаканах воды. После чего отрезать ножки, а воду, в которой они были замочены, вылить в кастрюлю и варить в ней только шляпки грибов. Воду довести до кипения, снять пенку, уменьшить огонь и варить 20 минут. После этого сделать огонь совсем слабым, добавить 1 столовую ложку сахарной пудры, 4 столовые ложки мирина и 3 столовые ложки соевого соуса. Продолжать варить грибы при слабом кипении, пока вся жидкость почти полностью не выкипит. Остывшие грибы нарезать тонкими ломтиками.

Насадить креветки (без голов и панциря) на бамбуковые палочки, варить в подсоленной воде в течение двух минут, вытащить и остудить. Вынуть палочки из брюшка и надрезать, чтобы они раскрылись, удалить острым ножом жилки. Креветки переложить на блюдо с рыбой и кальмаром.

*Приготовление омлета.* Для омлета необходимо взбить яйца со щепоткой соли. Растительное масло очень сильно нагреть на сковороде. Затем налить тонким слоем на сковороду взбитые яйца и жарить на среднем огне. Когда края омлета высохнут и начнут заворачиваться, следует перевернуть омлет на другую сторону и жарить еще в течение 30 секунд, затем омлет переложить на доску. С оставшейся яичной массой проделать то же самое. Сложить готовые омлеты в стопку, свернуть в трубочку и нарезать очень тонкими полосками.

Сварить зеленую фасоль в течение двух минут, откинуть на сито, дать стечь и нарезать наискось кусочками длиной 3 мм. 1 лист нори нарезать ножницами на тонкие полоски и смешать с 1 столовой ложкой васаби и 1 столовой ложкой соевого соуса.

Разделить весь подготовленный суши-рис на 4 порции, половину каждой порции выложить в 4 крупные чашки для риса и равномерно полить смесью нори с васаби и соевым соусом, затем добавить остальной рис и разгладить его. Сверху положить полоски омлета, а посередине в каждую чашку креветку. По одну сторону креветки веером разложить кусочки тунца, а на них ломтики грибов шиитаке, по другую сторону горкой выложить полоски кальмара. Украсить каждую чашку фасолью и икрой.

## *Прессованные суши с копченой лососиной*

*• 175 г копченой лососины (можно заменить копченой пикшей), 1 порция подготовленного суши-риса, 1 лимон, саке и соевый соус.*

Смешать 1 столовую ложку воды с 1 столовой ложкой саке и 2 столовыми ложками соевого соуса. Копченую лососину нарезать толстыми кусочками, сбрызнуть приготовленной смесью из саке, воды и соевого соуса и оставить мариноваться на час. Затем обсушить рыбу бумажной салфеткой. Взять деревянную форму для суши и смочить ее водой, или использовать пластиковый контейнер размером 25?7,5?5 см, или квадратный пластиковый контейнер со стороной 15 см. Во внутрь пластикового контейнера простелить пищевую пленку, размер которой должен быть в два раза больше размера контейнера.

На дно контейнера плотным слоем уложить половину лосося, а сверху него четверть подготовленного риса. Смочить руки рисовым уксусом с водой и плотно утрамбовать рис руками, чтобы слой риса не превышал 1 см в толщину. Затем уложить оставшуюся лососину, а сверху нее оставшийся рис, и снова плотно утрамбовать. Накрыть форму деревянной крышкой, смоченной в воде, или, если все это уложено в пластиковом контейнере, то пленкой, и сверху поставить гнет. Под гнетом оставить суши не менее чем на 3 часа или на ночь.

Вынуть прессованное суши из контейнера или формы и нарезать кусочками шириной 2 см. Затем разложить суши на красивом блюде и украсить лимоном. На каждый кусочек суши положить по два кусочка лимона.

## *Ханами-тираси (Тираси весеннего праздника цветов)*

*• 3 ст. ложки соли, небольших свежих тельных макрели, без костей, 4 ст. ложки рисового уксуса, 4 ст. ложки яблочного уксуса, 10 г свежего имбиря (очищенного и нарезанного тонкой соломкой, вымоченного в воде 5 минут, после чего воду 1 сливают), 1 очищенное тертое яблоко, 1,5 кг риса сумэси, приготовленного из 550 г риса с 4 1?2 ст. ложками рисового уксуса, 2 ст. ложками сахара и 1 1?2 ч. ложками соли, 12 живых клемов (съедобных морских моллюсков, кроме устриц, мидий и гребешков), 3 ст. ложки сакэ, растительное масло, 3 яйца, слегка взбитых и приправленных, 1?2 ч. ложки соли, полпучка мелко рубленого лука-резанца.*

***Для гарнира**: 55 г редьки дайкон, очищенной и мелко нарезанной, 20 г гари, очищенного и мелко нарезанного, 1 ст. ложка рисового уксуса, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, красный*

*пищевой краситель.*

Посыпать тельное макрели толстым слоем соли и оставить на 3 часа. Смыть соль водой, затем выдержать макрель в рисовом и яблочном уксусе 30 минут.

*Приготовить гарнир.* Фигурным ножом вырезать из редьки и гари кусочки в виде вишневых лепестков. Положить их на 1 час в небольшую миску с 1 столовой ложкой рисового уксуса, 1 столовой ложкой сахара и щепоткой соли. Можно по желанию добавить красный пищевой краситель. Вынуть рыбу, обсушить на бумажной салфетке и нарезать поперек полосками толщиной 5 мм. Смешать имбирь и яблоко с рисом сумэси. Положить клемы и сакэ в кастрюлю и нагревать, пока у моллюсков не откроются створки. Слегка остудить и извлечь из раковины мясо клемов. Оставить несколько раковин для украшения. Не открывшихся моллюсков выбросить.

Разогреть немного растительного масла, добавить взбитые яйца и варить, помешивая, до получения однородной смеси.

Смешать макрель и клемы с рисом сумэси. Выложить смесь в большую миску или тарелку и посыпать яичницей-болтуньей и мелко рубленным луком-резанцем. Гарнировать фигурными лепестками из имбиря с редькой.

## *Ролл «Филадельфия»*

• *120 г суши-риса, 1 лист прессованных морских водорослей (нори), 1 огурец, нарезанный полосками, 1 авокадо, нарезанный ломтиками, 60 г лосося, 35 г сыра «Филадельфия».*

Расстелить пищевую пленку на бамбуковую циновку и положить половину листа водорослей нори. Намочить руки в воде с лимоном и выложить ровным слоем рис по всей поверхности листа, оставив с краю 1 см водорослей не покрытыми рисом, аккуратно разровнять рис.

Перевернуть лист водорослей с рисом, при этом суши и рис окажутся на покрытой пленкой циновке. Нанести на нори тонкий слой васаби. Вначале намазать по центру листа сыр «Филадельфия». Должна получиться полоска из сыра шириной около двух сантиметров.

Нарезать тонкой полоской огурец и положить на сыр, равномерно распределив по всей длине.

Взять авокадо, разрезать пополам, очистить кожуру и нарезать дольками. Дольки выкладывать на сыр с полосками огурца.

Вся начинка ролла должна быть одинаковой длины и толщины. После наполнения ролла аккуратно его скрутить, затем несильно надавить на циновку. Прижать на середине и попытаться сделать брусочек из ролла. Развернуть бамбуковый коврик и удалить пленку.

Лосось нарезать тонкими ломтями. Положить ломтики поперек бруска и слегка прижать к бруску.

Разрезать ролл на несколько равных частей. Часто этот ролл сверху украшают икрой (тобико)

## *Роллы с латуком*

• 1?2 *порции сумеси (риса с уксусом), 4 маленьких листа салата лолло россо, 4 листа латука баттерхед, 4 маленьких листа салата «Айсберг», уксус для рук, 4 ст. ложки су (японского рисового уксуса), 250 мл воды.*

***Топпинги:*** *75 г копченой пикши, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка сахара, 75 г копченого лосося (мелко нарезать), 1 ст. ложка лимонного сока, 4–6 ст. ложек черной икры пинагора, 1 ст. ложка каперсов.*

***Для подачи на стол****: сёю (японский соевый соус).*

Приготовить сумеси. Перемешать в маленькой миске ингредиенты уксуса для рук. Положить в кастрюлю пикшу и лавровый лист, залить кипящей водой, вновь довести до кипения и варить до полной готовности (5 минут). Откинуть на дуршлаг. Снять с рыбы кожу и удалить мелкие косточки. Положить в миску и размять вилкой. Подмешать сахар и остудить. Сбрызнуть копченого лосося лимонным соком. Срезать сверху листьев салата лолло россо и баттерхед полоску 1 шириной 3 см.

Из внутренних листьев салата «Айсберг» сделать чашечки диаметром 7 см. Сделать 12 прямоугольников из риса. Но 2 заворачивать их не в нори, а в 4 листа лолло россо, 4 листа баттерхеда и 4 чашечки из «Айсберга». На рис лолло россо выложить 1–1 1?2 столовой ложки пикши. На рис в баттерхеде – 1–1 1?2 столовой ложки копченого лосося, а на рис в чашечках «айсберга» – 1–1 1?2 столовой ложки икры. На пикшу положить немного икры, на лосося – каперсы, а на икру – несколько кусочков пикши. Разложить на блюде или на маленьких тарелках и подать на стол с сёю в маленькой пиале.

## *Тэн-маки (креветочный ролл темпура)*

• *8 крупных сырых креветок без панциря и головы, но с хвостом, 1 яйцо, слегка взбитое, 85 г просеянной муки, щепотка соли, растительное масло для жарки во фритюре, 4 листа нори, разрезанных пополам, 600 г риса сумэси, приготовленного из 250 г риса с 2 ст. ложками рисового уксуса, 1 ст. ложкой сахара и 1*?2 *ч. ложки соли, по 4 ст. ложки поджаренного белого и черного кунжутного семени, сёю для подачи на стол.*

Соломинкой для коктейля удалить черные жилки со спины креветок. Срезать ножницами самые кончики креветочных хвостов и, нажимая, выдавить воду (это препятствует разбрызгиванию горячего масла при жарке во фритюре). Сделать несколько разрезов поперек брюшка креветок.

Для приготовления жидкого бездрожжевого теста вбить в миску яйцо, всыпать муку и соль и слегка взболтать 3–4 палочками.

Наполовину наполнить глубокую сковороду растительным маслом и нагреть до 170 ˚С. Удерживая креветок за хвост, окунать их в жидкое тесто, а затем бросать в горячее масло. Жарить 3–4 минуты, до приобретения коричнево-золотистой корочки. Вынуть темпура из сковороды шумовкой и обсушить на бумажной салфетке через металлическую сетку. Слегка остудить.

Обернуть свертываемую рогожку макису пищевой пленкой. Положить сверху лист нори и распределить на нем ровным слоем 7 столовых ложек риса сумэси. Перевернуть и повернуть на 90˚ коротким краем к себе. Положить креветочное темпура на ближний к себе край листа нори так, чтобы хвост выступал за край листа. Скатать. Посыпать отдельно белым и черным кунжутным семенем мелкие тарелки и выкатать четыре ролла в белом и четыре ролла в черном кунжутном семени.

Перед подачей разрезать роллы пополам наискось. При еде макать в соус сёю.

## ***Роллы-ассорти***

• 1?2 *порции сумеси (риса с уксусом), уксус для рук, 4 ст. ложки су (японского рисового уксуса), 250 мл воды.*

***Начинка****: 100 г филе свежего лосося без кожи, кусок такуана (маринованного дайкона) длиной 6 см (нарезать или 6–8 листьев базилика, 2 маленькие умебоси (красные соленые сливы) (удалить косточки, нарезать кусочками), паста васаби. Для подачи на стол: маринованный имбирь, дополнительное количество пасты васаби, сёю (японский соевый соус), макису (циновка для роллов), 6 роллов*

*(36 шт.).*

*Вариант 1.*

Приготовить сумеси. Перемешать в маленькой миске ингредиенты уксуса для рук. Нарезать кусок лосося квадратиками по 1 см. Приготовить суши, используя кусочки сырого лосося вместо огурца (2 ролла). Приготовить суши с такуаном. Уложить 3 полоски такуана в ряд вместо огурца и не добавлять пасту васаби (2 ролла).

Приготовить суши с маринованными сливами, используя листья шисо или базилика и кусочки сливы (2 ролла). Разрезать каждый ролл на 6 частей, разложить на тарелке и подать на стол с маринованным имбирем, маленькой горкой пасты васаби и сёю в пиале.

*Вариант 2.*

Также можно оставить филе лосося целым и слегка обжарить его в гриле (по 2 минуты с каждой стороны). Остудить, положить в миску, размять вилкой и подмешать 2 мелко нарезанных пера зеленого лука. Добавить 2 чайные ложки майонеза, соль и перец, а затем готовить так, как описано в основном рецепте.

## *Шахматное тираси*

*• 250 г нарезанной ломтиками копченой лососины, 2 ч. ложки сакэ, 1 ст. ложка сёю, 1,5 кг риса сумэси, приготовленного из 550 г риса с 5 ст. ложками рисового уксуса, 1 ст. ложкой сахара и 2 ч. ложками соли, 1 лист нори, разрезанный на квадраты со стороной 5 см, сио-комбу (соленая морская капуста комбу), красный соленый имбирь и листья сисо для гарнира, гари и сёю для подачи на стол.*

Сбрызнуть копченую лососину сакэ и сёю, оставить на 30 минут. Выложить половину массы риса сумэси в большую квадратную емкость со стороной 25 см и равномерно распределить. Разложить поверх риса ломтики копченой лососины вплотную друг к другу. Выложить оставшийся рис и прижать сверху разделочной доской. Выложить квадратики нори, создав образ шахматной доски. Украсить кусочками красного соленого имбиря, сио-комбу или остатками нори в виде шахматных фигур. Гарнировать листьями сисо. При подаче на стол разрезать острым ножом подобно торту, а куски раскладывать лопаткой. Подавать с гари и сёю.

## *Суши парфе*

*• 200 мл бульона даси, 2 ч. ложки соли, сёю, десятиграммовый пакетик желатинового порошка, 1?2 лайма, 1 зрелый плод папайи, очищенный и нарезанный маленькими кубиками, 1 пучок лука-резанца (несколько стеблей оставить для украшения, остальные мелко порубить), 300 г риса сумэси, приготовленного из 115 г риса с 1 ст. ложкой рисового уксуса, 1?2 ч. ложки сахара и щепоткой соли, 55 г икры пинагора или сельди, 4 крупных гребешка, без створок и икры, разрезанных надвое горизонтальным движением ножа, 12 сладких креветок ама-эби без панциря и головы.*

В небольшой кастрюле разогреть бульон даси, добавив соли и сёю. Растворить желатиновый порошок в воде и влить в бульон. Перелить в небольшую миску и поставить на 1 час в холодильник, затем хорошенько разрыхлить вилкой. Отрезать от лайма 4 ломтика, а из оставшегося плода выжать сок. Сбрызнуть 1 чайной ложкой сока разрыхленный студень, а остальным соком – кубики папайи. Ложкой с длинной ручкой разложить в 4 высоких бокала по 1 столовой ложке студня. Посыпать 1 столовой ложкой рубленого лука-резанца, а затем сверху положить 1,5 столовые ложки риса сумэси. Добавить 2 столовые ложки икры, 2 столовые ложки папайи и 2 ломтика гребешков. Сверху вновь положить студень, лук-резанец, добавить сладких креветок. Посыпать еще немного луком-резанцем, а затем украПодавать с особыми ложками с длинной ручкой и перед едой все хорошо перемешать.

*Примечание.* 300 г риса сумэси для данного рецепта много, но меньшее количество риса сварить трудно.

## *Суши в пиале эдомаи чираси-дзуси*

*• 1?2 порции сумеси (риса с уксусом). На выбор: 2 сырые тигровые креветки (очистить, оставив плавники на хвосте), 1 щупальце осьминога, 125 г свежего тунца и/или лосося, 1 филе палтуса (75 г), 1 маленький кальмар (вымыть, очистить), 2 крупных сухих шиитаке, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка мирина (японского сладкого рисового вина), соль. Для подачи на стол: 1 маленький огурчик (4 см), розовый маринованный имбирь, паста васаби, сёю (японский соевый соус).*

Приготовить сумеси. Налить воду в кастрюлю, посолить и довести до кипения. Положить в воду креветки и варить 1–2 минуты. Вынуть шумовкой, остудить под проточной водой и обсушить бумажными полотенцами. Вновь довести до кипения воду в кастрюле, добавить щупальца осьминога и варить 7–8 минут. Откинуть на дуршлаг и остудить под проточной водой.

Обсушить бумажными полотенцами и нарезать диагонально на тонкие диски. Разрезать каждый сорт рыбы на 4 куска. Положить филе кальмара на разделочную доску и надсечь ромбами на 2?3 толщины. Положить в миску, залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг. Когда кальмар свернется, надрезы раскроются и кальмар станет похож на цветок. Сразу немедленно погрузить его в холодную воду. Обсушить бумажными полотенцами и разрезать на 4 части. Вымочить шиитаке в теплой воде в течение 30 минут. Откинуть на дуршлаг. Жидкость не выливать. Отрезать ножки, шляпки положить в кастрюлю, добавив сахар, мирин и щепотку соли. Залить небольшим количеством воды, в которой замачивались грибы, перемешать, довести до кипения и варить 4–5 минут, пока вся жидкость не исчезнет. Остудить,

Разрезать огурец вдоль пополам. Надсечь ломтиками, не доходя до среза 1 см. Развернуть ломтики веером. Разложить рис в две пиалы, сверху уложить дары моря. Украсить веером из огурца и розовым маринованным имбирем. Подавать на маленьких порционных тарелочках с крошечной горкой васаби и маленьким кувшинчиком сёю.

## *Роллы-фунтики с копченым лососем*

• 1?2 *порции сумеси (риса с уксусом), 4 листа водоросли нори или 8 листьев салата. Начинки: 125 г копченого лосося, 4 пера зеленого лука, 1 кусок такуана (маринованного дайкона) длиной 6 см, 1 авокадо, сок 1 лимона. Для подачи на стол: маринованный имбирь, 8 роллов.*

Приготовить сумеси. Нарезать копченого лосося вдоль полосками шириной 5 мм. Нарезать зеленый лук вдоль полосками длиной 8–10 см. Тонко нарезать такуан. Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и осторожно снять шкурку. Тонко нарезать мякоть и смазать лимонным соком. Поджарить листы нори, подержав над огнем газовой горелки, чтобы они стали хрустящими и ароматными. Разрезать каждый лист пополам поперек. Положить рис в сервировочную миску. Лосось, лук и авокадо разложить на блюде. Подать на стол с нори и маринованным имбирем на отдельных маленьких тарелках.

## *Муси-дзуси (паровое тираси)*

*• 3 омлета ацуяки, приготовленных из 2 яиц и щепотки соли, 4 крупные сырые креветки с панцирем, 3 ст. ложки сакэ, 1 упаковка угря кабаяки, 85 г вымытого молодого шпината, 1 объем основной смеси тираси, 1 кг риса сумэси, приготовленного из 375 г риса с 3 1?2 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложкой сахара и 1 ч. ложкой соли, 4 крабовые палочки, разрезанные пополам наискось, небольшой пучок побегов белой горчицы с соцветиями без стебля (по желанию).*

Свернуть вместе на разделочной доске 3 омлета и мелко порезать. Положить креветки в кастрюлю с 3 столовыми ложками воды, влить сакэ и варить под крышкой на среднем огне 5–6 минут. Отставить кастрюлю и остудить. Снять панцирь с креветок, оставив его на голове и хвосте.

Порезать угря кабаяки поперек на кусочки шириной 2,5 см.

Обварить шпинат в соленой воде 1 минуту, а затем промыть в холодной воде. Обсушить и придать ему вид небольших колобков. Разрезать поперек на четыре части.

Перемешать смесь тираси с рисом сумэси и разложить по 4 мискам. Покрыть рис полосками омлета. Положить сверху шпинат, крабовые палочки, угря и креветок.

Накрыть миски алюминиевой фольгой. Разогреть пароварку на среднем огне и поставить туда на 15 минут все 4 миски (если миски не помещаются, произвести паровую обработку в несколько приемов, отставляя миски в теплое место).

По желанию гарнировать побегами белой горчицы. Перед едой все хорошо перемешать.